

# フラッグフットボールの指導(高学年) -ランプレイ・パスプレイ(4:4)-



# フラッグフットボールとは

フラッグフットボール(以下フラフト)は、アメリカンフットボールを教材化したタッチフットボール(タオルを取る代わりに、背中にタッチする。)が元になっています。戦後の1946年、駐留米軍ピーター・オカダ、オダノという二世の軍人が指導したのがきっかけとなり、関西の中学を中心に広がってきたと言われています。その後、日本フラッグフットボール協会がルールを整備し、そのルールの下で、現在、様々な大会が開かれています。この協会が設立されたのが2008年なので、歴史の浅いスポーツだと言えます。

フラフトは1990年代以降、体育の民間研究団体で盛んに実践されてきた教材でした。小学校を中心に、支援学校などでも広く実践されてきました。プレイが一回一回途切れるので、支援を必要とする子どもたちにも動きが分かりやすく、車いすを使う子どもたちも一緒にゲームを楽しんでいました。ただ、当時の学習指導要領にはなかったもので、限られた学校でしか行われませんでした。体育の研究授業などでも実践されたのですが、その度に、「学習指導要領にないことをしているのはどうか」と指導主事から批判を受けたものです。

しかし、子どもがこれだけ熱中して取り組み、運動嫌いな子どもも積極的に楽しめる教材であることは間違いなく、このような状況を文科省も看過できなかったのでしょう。ついに学習指導要領にも登場することになったのです。その後、フラッグフットボール協会が設立され、学校に用具を配布することなどもフラフトが全国的に広がっていく大きな力となったと言えます。

フラフトは、自由な発想の下、現場の実践の積み重ねがあり、学習指導要領にも例示されるようになりました。いわば、現場の実践が学習指導要領を変えていった典型的な教材がフラフトであると言えます。

# フラッグフットボール教材の特性

フラッグフットボール（以下フラフト）は、アメリカンフットボールのタックルの代わりに、腰につけたフラッグをとるようにしたゲームである。ボール保持者がフラッグをとられずにどこまで進めるか、作戦を立ててせめぎ合うおもしろさが備わっています。

## 特別な技能を必要とせず、どの子も参加しやすい

フラフトは、ドリブルや特別なシュート技術が必要ないため、どの子も参加しやすいと言えます。守りの場合、フラッグ（タオル）を取ることで目的なので、分かりやすいです。

## 攻防入り乱れない

攻防が入り乱れないため、攻めと守りの関係がわかりやすく、学習しやすいという特徴を持っています。そのため、守りを予想して、その守りの裏をかく攻めの作戦をつくったり、守りをだます作戦を考えたり、逆に攻めを予想した守り方を考えて試したりできるおもしろさがあります。

## 戦略的なおもしろさ

ボールゲームでは「得点」に関わって、結局は「ゴールがすべて」になってしまうことがあります。その点フラフトでは、一回の攻撃で得点を競うのではなく、○回の攻撃でどれだけ進めたか？という陣取りのような『ダウン制』のルールがあり、「みんなで」積み上げていくおもしろさが味わえます。

攻めと守りの関係を理解しながら学習を進めていくことで、勝ちか負けかという相対的なものだけではなく、読み合ったり、うまくなったことを評価し合ったり、「みんなで楽しむ」というおもしろさへとつないでいける教材とも言えるでしょう。



# フラグフットボールのねらい

## 学習の進め方

- ・フラフトには、ランプレイ、パスプレイの作戦を中心にゲームを行い、更にダウン制を用いたゲームへと発展していきます。
- ・ランプレイでは、フェイントやハンドオフなどの作戦を理解した上で、一人一人がどのように動けば成功につながるのかをゲームを通して見つけます。
- ・パスプレイでは予めレシーバーを決めておき、レシーバーは空いた空間を見つけ走り込みボールをもらいます。また、QB(クォーターバック)は、パスを出すレシーバーの選択や、ランへの切り替えなど、状況に応じて判断することが必要です。
- ・ダウン制の学習では、3回の攻撃をどのように組み立てていくのかという戦略の学習へと発展して行きます。

## 学習のねらい

〈できる〉

- ・空いている空間を見つけたり、意図的に空間を作ったりして、前に進むために必要な動き方ができる。
- ・ラン、ハンドオフ、パスの作戦を理解して、ゲーム状況に応じてプレイできる。

〈わかる〉

- ・4人での攻めで、空間のつくり方や、作戦を成功させるためのそれぞれの役割とポイントがわかる。また、それを防ぐためにはどうすればよいかかわかる。

〈学び合う〉

- ・作戦図や記録表を使い、主体的に学習しあう力(作戦→ゲーム→ゲーム分析・作戦の修正→練習)を身につける。

	学習内容（全15時間）	（ランプレイ・パスプレイ）	教材・教えた内容など
1	オリエンテーション	グループ分け	コート・準備物の確認 フラッグの付け方 しっぽ取り
2	インベーダーゲーム		・ボールを持たずに空いた空間を見つけて走る。 （攻）空いた空間を見つけて走る。（守）走路を防ぐ。
3	王様インベーダーゲーム		・王様だけがボールを持つ。他の人がどのようにしたら王様が進めるのかを考える。
4	ランプレイ		・ガードの動き、プレイ前の作戦の確認
5	ハンドオフ		QBが誰にボールを渡すのか、渡さないのか、右か左か
6	ランプレイのまとめ		・学習してきたラン、フェイントラン、ハンドオフの作戦をゲームで試す。
7 8	パスプレイ		・ショートパス、ロングパス ・1レシーバーパス、2レシーバーパス
9	マイ作戦づくり		（教室）これまでの学習を元にオリジナルの作戦を作る。
10			・オリジナルの作戦をゲームで試す。
11 12 13 14	まとめのリーグ戦 （ダウン制）		・ランプレイ・パスプレイのマイ作戦をゲームで試す。 3回の攻撃のプランを考える（戦略）。 場面によってラン・パスの選択を行えるようにする。 マイ作戦をよりよいものに作り替える。
15	感想とまとめ		授業を振り返り、まとめの感想を書く。

# ① オリエンテーション

## フラッグフットボールの準備

### 【フラッグ】

- ・フラッグフットボール用のタグが市販されていますが、小学生には取りにくいので、百均の小タオルが取りやすいのでお勧めです。
- ・タオル(1人2枚)は絵のように、片端をズボンの中に入れ、腰の両側からタオルが垂れるように出しておきます。タオルの端をひざの高さに合わせます。



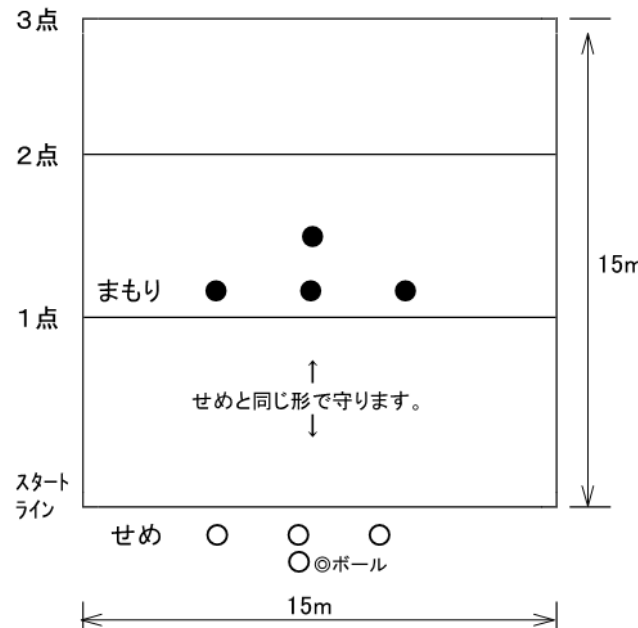
### 【ボール】

- ・「ボール」は楕円のアメフト用のボールを使用します。他には、パスを正確に投げるために、0号ドッジボールなども望ましいです。わきにしっかり抱えて走るので、小さいボールの方が良いです。

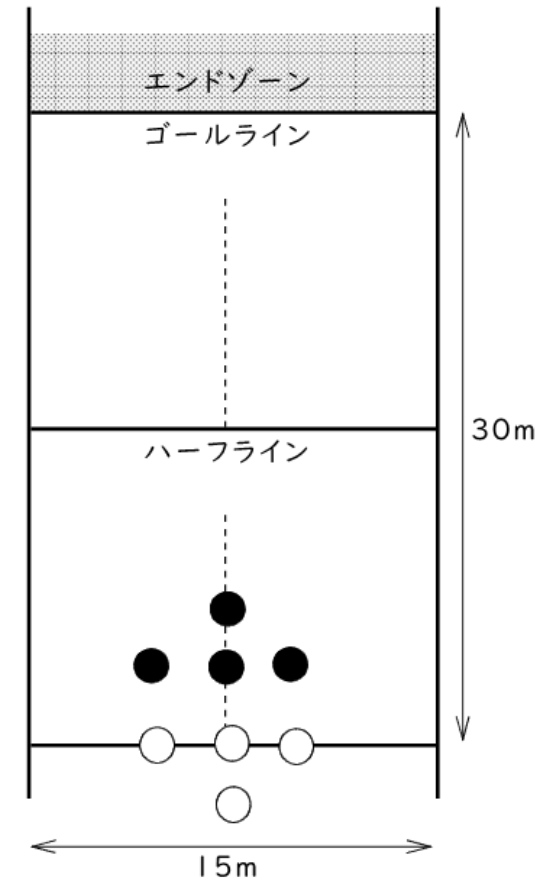


### 【コート】

- ・15m × 15mのコートを使用します。図では2点ライン、3点ラインを用いていますが、実践によっては2点ラインのみ、または1点のみという場合もあります。



- ・30m × 15mのコートをダウン制のときに使用します。



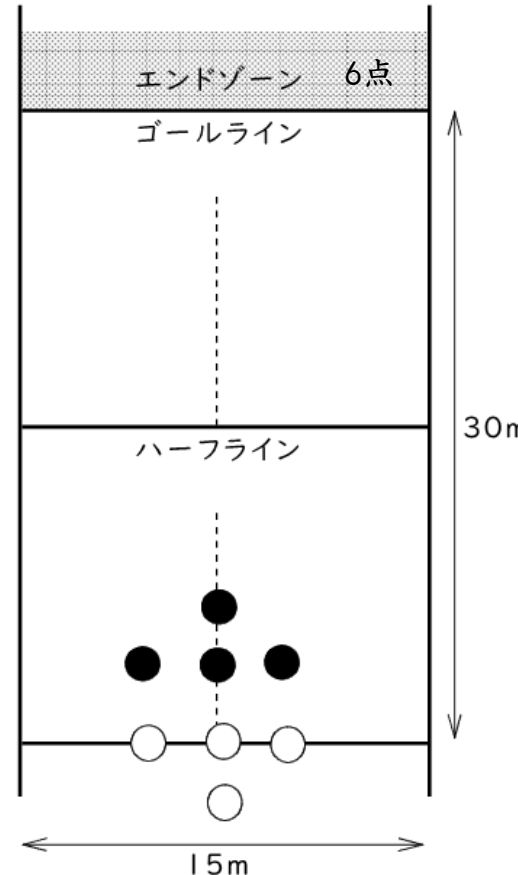
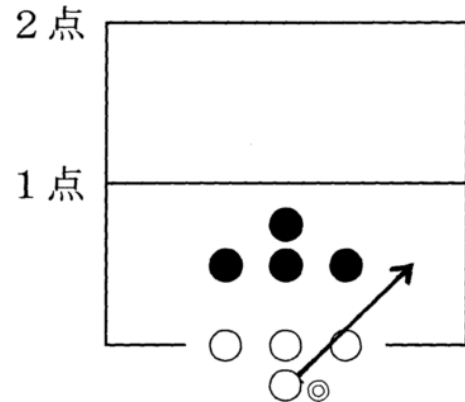
# フラッグフットボール授業の進め方

## 4対4を崩さない形で

フラフト学習の進め方には、1対1の次に2対1、次に2対2、2対3・・・3対3と、プレイ人数を増やしていく積み上げ式がありますが、ここでは、学習の初めから最後まで、4対4の形で学習を進めます。毎時間の流れとして、グループ練習⇒グループ同士のゲームというふうに進めます。グループ練習の際は、2対1や3対2で行いますが、グループ同士のゲームでは4対4で行います。

## 得点制からダウン制へ

1点、2点ラインを越えるとそれぞれの得点になります。学習の前半は、得点制で授業を進めます。



後半のリーグ戦では、ダウン制でのゲームを行います。連続した3回の攻撃で、ハーフラインを越えると(ファーストダウン)、更に3回の攻撃ができます。エンドゾーンに達すると(タッチダウン)6点が入ります。タッチダウンの得点は6点に限らず、自由に決めると良いでしょう。

# フラッグフットボール(1)

チーム名( ) ( )班  
月 日(記録)

(1)インベーダーゲームをしよう

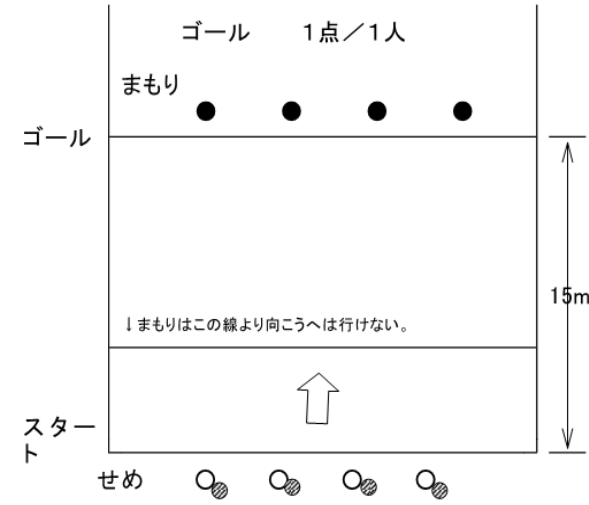
○チーム分け

試合は4人でします。チームで順番を決めて、交代で4人ずつ出ます。  
(5人チームは一人ずつ。6人チームは2人ずつがコーチの役わりをする。)

・コーチの順番

( ) → ( ) → ( ) → ( ) → ( ) → ( )

○コートとルール



一人1個のボールを持ちます。片手で持っても良いですが、空いた方の手でまもりの人の手をふせいではいけません。また、ボールを落としたらアウトになります。

《せめ》  
 ・一人1このボールを持って走ります。  
 ・相手にタオルを取られないように、相手のいない所を見つけて走りこもう。  
 ・チームで少しでも得点できるためには、どうすればよいのかを考えよう。

《まもり》  
 ・まもり方(作戦)を考えよう。  
 ・どうすれば相手のせめをふせげるのか? 守り方を決めておこう。

※アウトになる場合  
 ・タオルを片方でも取られる。  
 ・ラインの外に出る。  
 ・せめの時間、30秒をこえる。

○ゲームの記録(コーチが記録します)

とくてん 得点	まもりチーム ( )はん	せいこう しつぱい 成功または失敗した (どうして成功、失敗したかをコーチがゲームを見て書きます)
1		
2		
3		
4		
5		

☆合計得点( )点

# インベーダーゲーム

DFをかわして、空いた空間を見つけ、そこに走り込みます。DFをうまくかわすためには、同時に突破したり、フェイントを使って切り替えしたりするプレイが生まれてきます。

- ・回数を重ねると、相談してプレイするようになります。
- ・一人のタオルを取ったら、更に別の人のタオルを取りに行きます。





# フラッグフットボール(2)

チーム名( ) ( )班  
月 日(記録)

## (2)王様インベーダー

今回からチームで1個のボールになります。一人がボールを持ち、その人(王様)がゴールしたら一点になります。ほかの人はまもりのチームから王様をまもる役になります。まもり方は、両手を広げて、相手の来るのをふせぎます。ただし、ぶつかりに行ったり、だきついたりするのは反そくです。

### ○チーム分け

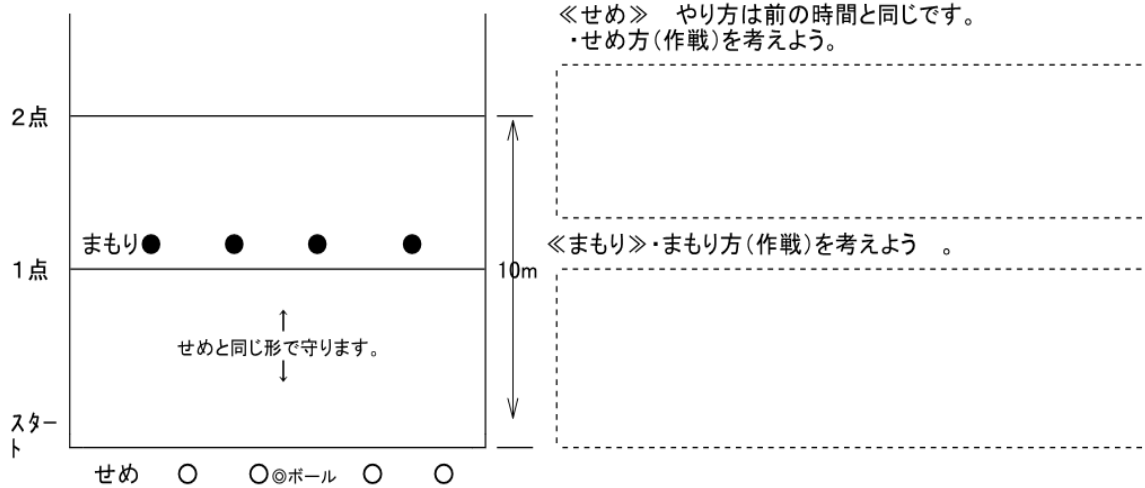
試合は4人です。チームで順番を決めて、交代で4人ずつ出ます。  
(5人チームは一人ずつ。6人チームは2人ずつがコーチの役わりをする。)

### ・コーチの順番

( ) → ( ) → ( ) → ( ) → ( ) → ( )

### ○コートとルール

せめは、3回連続して行います。3回のせめが終わったら交代します。(時間は5分)



### ○ゲームの記録(コーチが記録します) ※ゲームのない班は、しんばんをします。

Aコート ①1班 対 2班 ②2班 対 3班 ③ 3班 対 1班  
Bコート ①4班 対 6班 ②6班 対 5班 ③ 5班 対 4班

☆1試合目 対( )班

☆2試合目 対( )班

	1	2	3	4	5	計		1	2	3	4	5	計
得点( )点							得点( )点						
勝							勝						
分							分						
負							負						

# 王様インベーダーゲーム

ボールを持った王様が進むためには、王様以外の人の役割が大切であることに気づかせます。ディフェンスから王様を守るためには、大まかな作戦を立てた上でプレイすることが必要です。

・初めは横一列に並んでいたのが、王様を守らなければならないので、自然と写真のようなフォーメーションになってきます。



# フラグフットボール(3)

チーム名( ) ( )班  
月 日(記録)

## (3)ランの作戦

今回からフラフトの作戦について、一つ一つ学習をしていきます。王様(今回からQB=クォーターバック、QBをまもる他の3人をガードと呼びます)を進めるためには、前もってどの作戦で行くのかをメンバー全員が知っているなければなりません。QBが前に進めるためには、どのようにQBをまもったらいのかということを考えなくてはなりません。

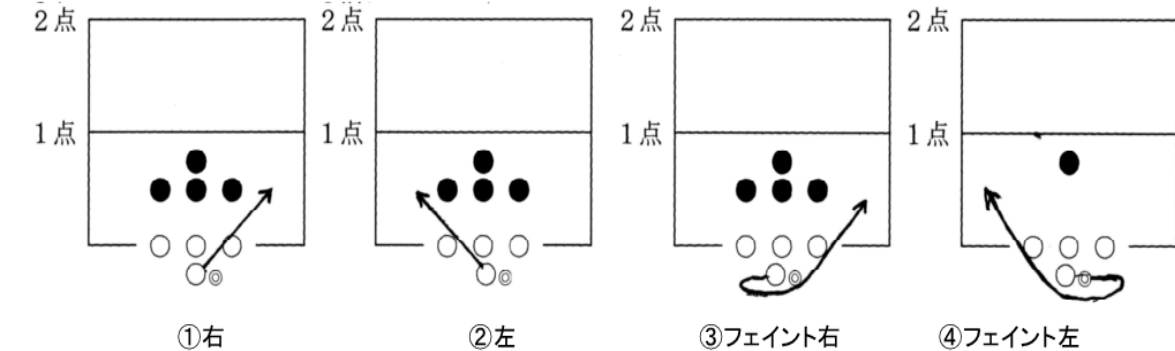
○チーム分け 試合は4人でします。チームで順番を決めて、交代で4人ずつ出ます。(5人チームは一人ずつ。6人チームは2人ずつがコーチの役わりをする。)

・コーチの順番  
□ ( ) → ( ) → ( ) → ( ) → ( ) → ( )

## ○ルール

- ・(QB-ガード)の同じペアでの攻撃は3回連続で行う。
- ・QBがラインをこえれば、攻撃(こうげき)成功。(1点か2点)
- ・QBのタオルが取られるか、QBが横のラインから出るとアウト。
- ・ガードは、QBが得点できるように助ける。
- ・相手に軽くふれるのは仕方ないが、おしたり、ぶつかったりすると反則。
- ・守備は、スタートラインをはさんで、ガード・QBの正面に位置する。(かがみの位置)

○ゲームの進め方 始める前に下のどの作戦で行くのかを決める。



○ゲームの記録 (コーチが記録します。) ※ゲームのない班は、しんぱんをします。

Aコート ① 班 対 班 ② 班 対 班 ③ 班 対 班  
Bコート ① 班 対 班 ② 班 対 班 ③ 班 対 班

	作戦	QB	うまくいった所、失敗した所
1			
2			
3			
4			
5			
6			

	作戦	QB	うまくいった所、失敗した所
1			
2			
3			
4			
5			
6			

# ランの作戦

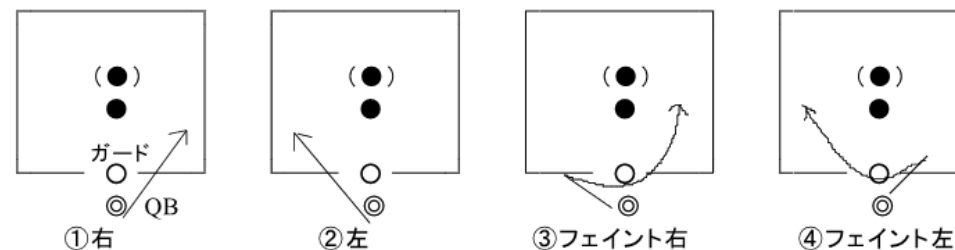
## ☆攻撃側

- ・ランの4つの作戦をすべて行い、作戦を理解する。
- ・QB、カードの大切なことを見つける。

## ☆守備側

- ・ガードをかわして、QBのフラッグを取る。
- ・どんな守り方があるのかを考える。

(1) 2 : 1 ⇒ 2 : 2 のゲーム (攻撃2人 : 守備1人 → 2人)



- ・グループ内で4つの作戦を行います。
- ・笛の合図と共にすぐに走り出すことが大切になります。
- ・今回から、ディフェンスは、オフenseのライン(スクリメージライン)から両手を広げた分、離れます。

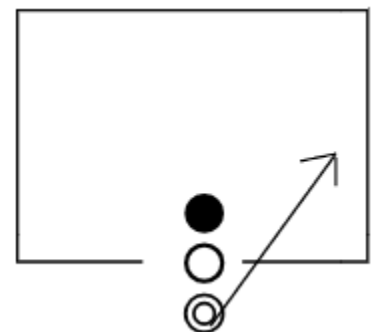
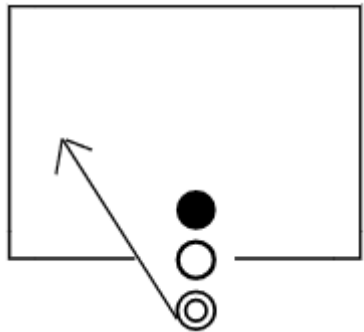
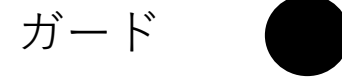
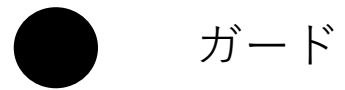
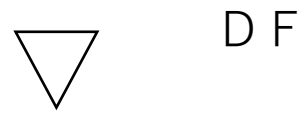
(2) ◎4 : 4 のゲーム

- ・グループ同士の対戦
- ・QBを守る3人の動きが大切になってきます。

# 【2:1のグループ練習】

ラン左

ラン右



【2:1のグループ練習】

フェイントラン右

フェイントラン左

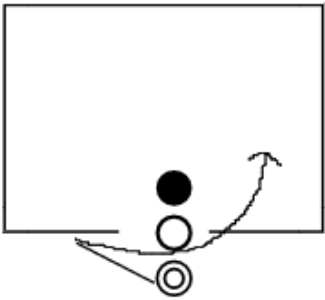
D F



ガード



Q B



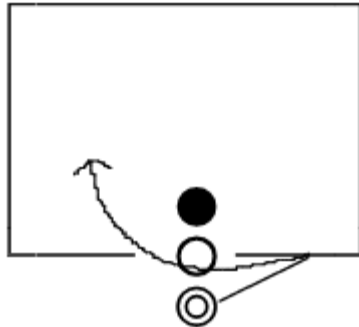
D F



ガード



Q B





# ランプレイ



# フラッグフットボール(4)

チーム名( ) ( ) 班 ( )  
月 日 (記録)

## (4)ランの作戦 「ハンドオフ(フェイク)」

ランの攻げきにはもう一つの作戦があります。それは、ハンドオフ(フェイク)です。これは、味方にパスをしたり、なかったりして、相手をだます作戦です。ボールを持っているのがQBなのか、RB(ランニングバック)なのか分からず、相手をまどわし、空いた場所に走り出します。

※「ハンドオフ」とは、QBがボールをRB(ランニングバック:走ってくる人)にわたすこと。

○チーム分け 試合は4人でします。チームで順番を決めて、交代で4人ずつ出ます。

(5人チームは一人ずつ、6人チームは2人ずつがコーチの役わりをする。)

・コーチの順番

— ( ) → ( ) → ( ) → ( ) → ( )

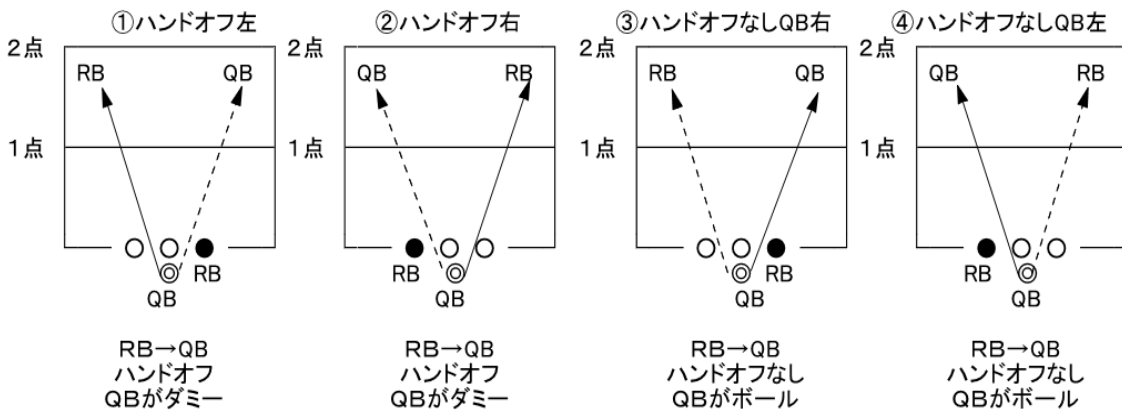
## ○今日のめあて

<攻げき> ・スイッチを成功させるためには、どのようなことに気をつけたらよいのか？  
<守り> ・まどわされないためにはどのように守ったらよいのか？

## ○ルール

- ・QB—RB—ガード2人の計4人での攻げきは3回連続で行う。
- ・QBがラインをこえれば、攻げき成功。(1点か2点)
- ・ガードは、QBが得点できるように助ける。
- ・相手に軽くふれるのは仕方ないが、おしたり、ぶつかったりすると反則。

## ○ゲームの進め方 始める前に下のどの作戦で行くのかを決める。



## ○ゲームの記録 (コーチが記録します。) ※ゲームのない班は、しんぱんをします。

Aコート ① 班 対 班 ② 班 対 班 ③ 班 対 班  
Bコート ① 班 対 班 ② 班 対 班 ③ 班 対 班

作戦	QB	うまくいった所、失敗した所
1		
2		
3		

作戦	QB	うまくいった所、失敗した所
1		
2		
3		

# ランの作戦(ハンドオフ)

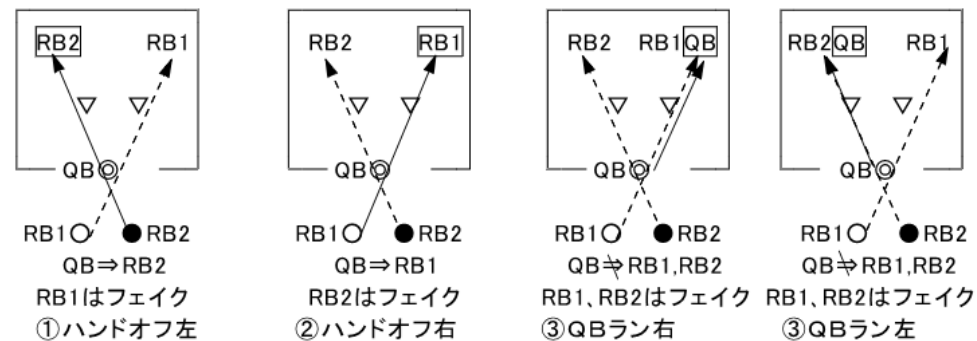
## ☆攻撃側

- ・ハンドオフの4つのやり方を理解する。
- ・上手に (相手に分からないように) ハンドオフを行う。

## ☆守備側

- ・まどわされないためにはどのように守ったらよいのか考える。

## (1) 3 : 2 のゲーム (攻撃3人 : 守備2人)

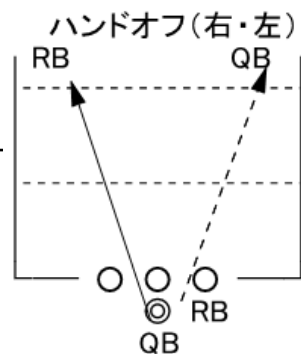
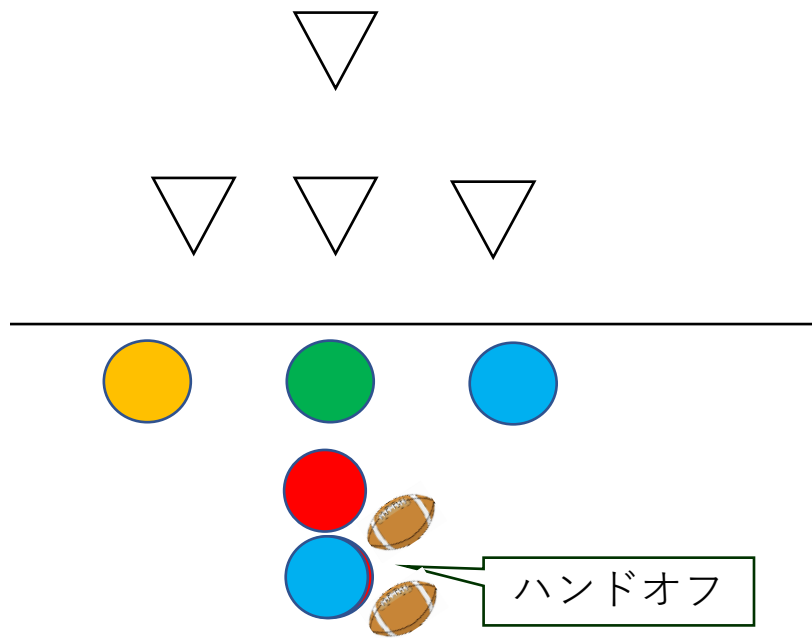


- ・グループ内で4つの作戦を行います。
- ・笛の合図と共にすぐに走り出すことが大切になります。

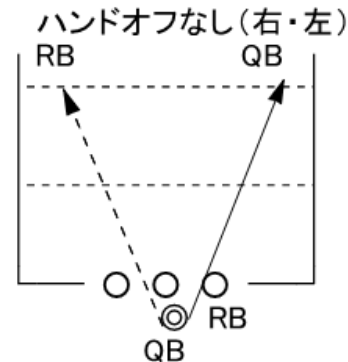
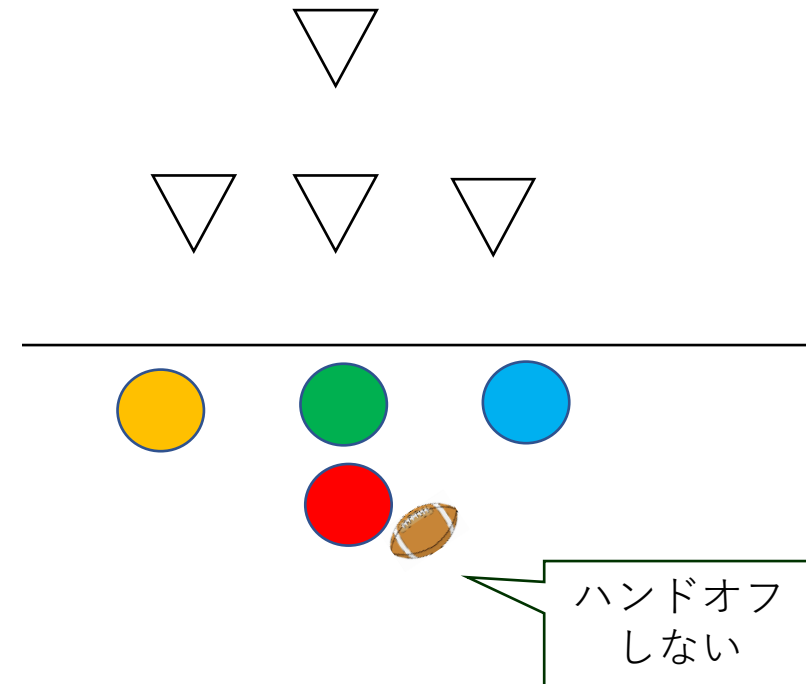
## (2) ◎ 4 : 4 のゲーム

- ・グループ同士の対戦
- ・QBを守る3人の動きが大切になってきます。

# ハンドオフ右



# ハンドオフなし





ハンドオフ 左のRBが右に走ります。





# ハンドオフの作戦4つ



# フライングフットボール(5)

チーム名( ) ( ) 班 ( ) 月 ( ) 日(記録 ) ( ) 班

(5)ランの作戦  
ランの攻げきのまとめです。これまで7つのランの攻げきを

○チーム分け 試合は4人でします。チームで順番を決めて、交代で4人ずつ出ます。  
(5人チームは一人ずつ。6人チームは2人ずつがコーチの役わりをする。)

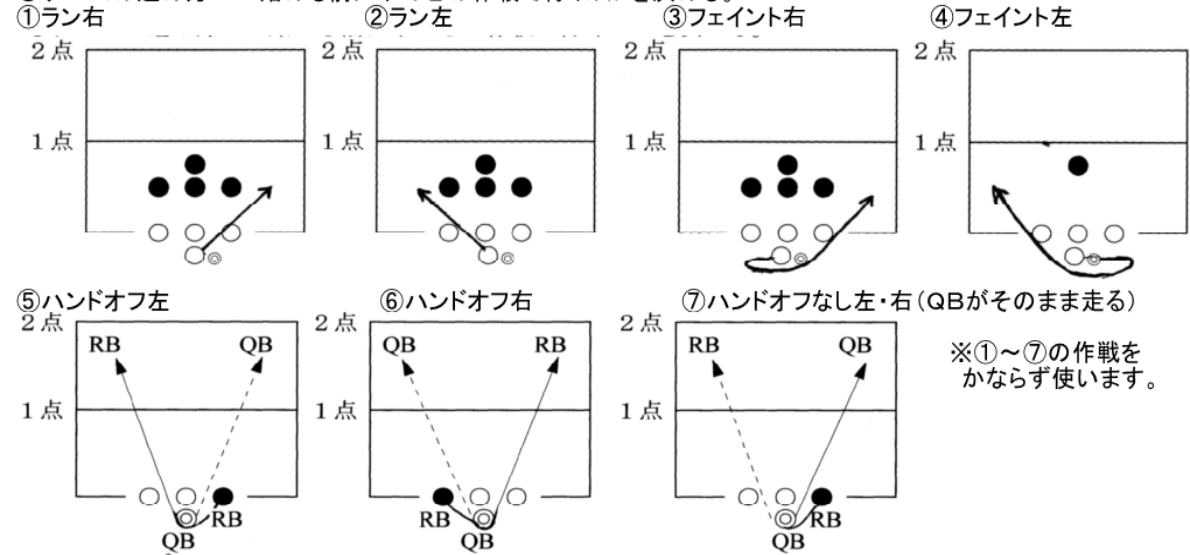
・コーチの順番  
□ ( ) → ( ) → ( ) → ( ) → ( ) → ( )

○今日のめあて

<攻げき> これまで学習してきたランの作戦を使って、作戦通りに動くことができるようにしよう。  
<守り> 相手の作戦を判断し、それに合った守り方をしよう。

○ルール  
・4人での攻げきは3回連続で行う。QBがラインをこえれば、攻げき成功。(1点か2点)  
・ガードは、QBが得点できるように助ける。

○ゲームの進め方 始める前に下のどの作戦で行くのかを決める。



○ゲームの記録 (コーチが記録します。) ※ゲームのない班は、しんぱんをします。  
Aコート ① 班 対 班 ② 班 対 班 ③ 班 対 班  
Bコート ① 班 対 班 ② 班 対 班 ③ 班 対 班

	作戦	QB	うまくいった所、失敗した所	得点
1				
2				
3				

	作戦	QB	うまくいった所、失敗した所	得点
1				
2				
3				

# ランのまとめ

- ☆攻撃側
  - ・フェイント、ハンドオフの作戦を使ってランの作戦を成功させる。
- ☆守備側
  - ・誰が誰につくのかを決めて(マンツーマン)守る。

## (1)グループでの作戦練習

- ・グループ内でこれまでのランの練習を行います。
- ・笛の合図と共にすぐに走り出すことが大切になります。

## (2) 4 : 4 のゲーム

- ・グループ同士の対戦
- ・QBを守る3人の動きが大切になってきます。

<プレイの評価> プレイごとにコーチが記入

- ◎作戦通りうまく動けて得点できた。
- 作戦通りに動けたが得点できなかった。
- △作戦通りに動けなかったが得点できた。
- ×作戦通りに動けず得点できなかった。

◎○を成功プレイとする

# フラッグフットボール(6)

チーム名( ) ( ) 班 ( ) 月 日(記録)

## (6)パスの作戦

今回から、パスの攻けきです。パスはランとちがって自分のチームを大きく進めることができます。

### <パスのきまり>

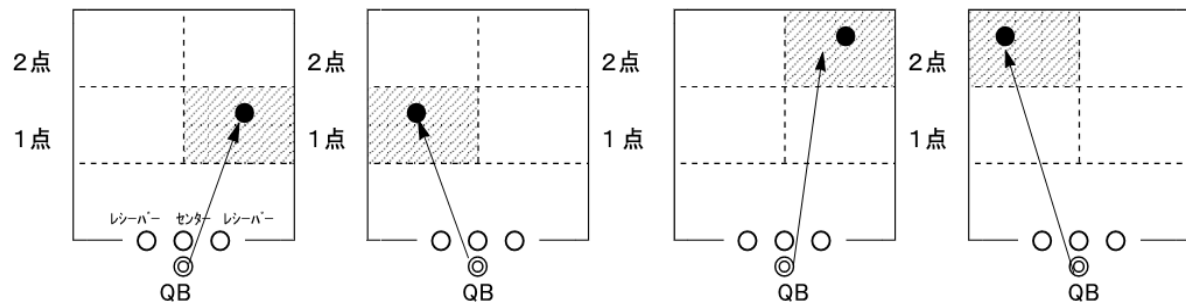
パスは1回の攻けきで1回だけ前パスを投げるすることができます。  
パスはスクリーメージライン(センターやレシーバーがならぶライン)よりも前で投げることはできません。

○チーム分け 試合は4人でします。チームで順番を決めて、交代で4人ずつ出ます。  
(5人チームは一人ずつ。6人チームは2人ずつがコーチの役わりをする。)

・コーチの順番  
□ ( ) → ( ) → ( ) → ( ) → ( )

○ルール  
・QBがラインをこえれば、攻けき成功。(1点か2点)  
・レシーバーはQBの投げたボールをもらう。始める前にQBがだれにパスをするのかを決めておきます。  
・センターはQBのタオルが取られないように、QBを守る。

①右ショートパス(右S) ②左ショートパス(左S) ③右ロングパス(右L) ④左ロングパス(左L)



○ゲームの進め方 始める前にだれの作戦で行くのかを決めておく。  
○ゲームの記録 (コーチが記録します。) ※ゲームのない班は、しんぱんをします。  
Aコート ① 班 対 班 ② 班 対 班 ③ 班 対 班  
Bコート ① 班 対 班 ② 班 対 班 ③ 班 対 班

☆結果の欄には、「作戦通りうまく行って得点できた◎」「作戦通りに動けたが得点できなかった○」「作戦通りに動けなかったが得点できた△」「作戦通りに動けず得点できなかった×」で記入しましょう。

作戦	QB	レシーバ	◎○△×! 得点			
1		-				
2						
3						
4						
5						
6						

作戦	QB	レシーバ	◎○△×! 得点			
1		-				
2						
3						
4						
5						
6						

# パスの作戦

☆攻撃側 (☆守備側はマンツーマンの守り)

- ・QBはキャッチする場所を予測して、タイミングよくボールを投げる。
- ・レシーバーは決められた場所で確実にボールをキャッチする。

## (1)グループでのパス練習 パス攻撃1対1

- ・初めは、それぞれの場所に立ってボールを受けます。
- 次に、初めのラインから走って、振り向いてボールをキャッチします。

○レシーバーは決められた場所に走り出しキャッチする。  
⇒映像「パス攻撃1対1」(NHK番組から)

※幾つかのコースを決めて5本中何本成功したかなどゲーム化する。

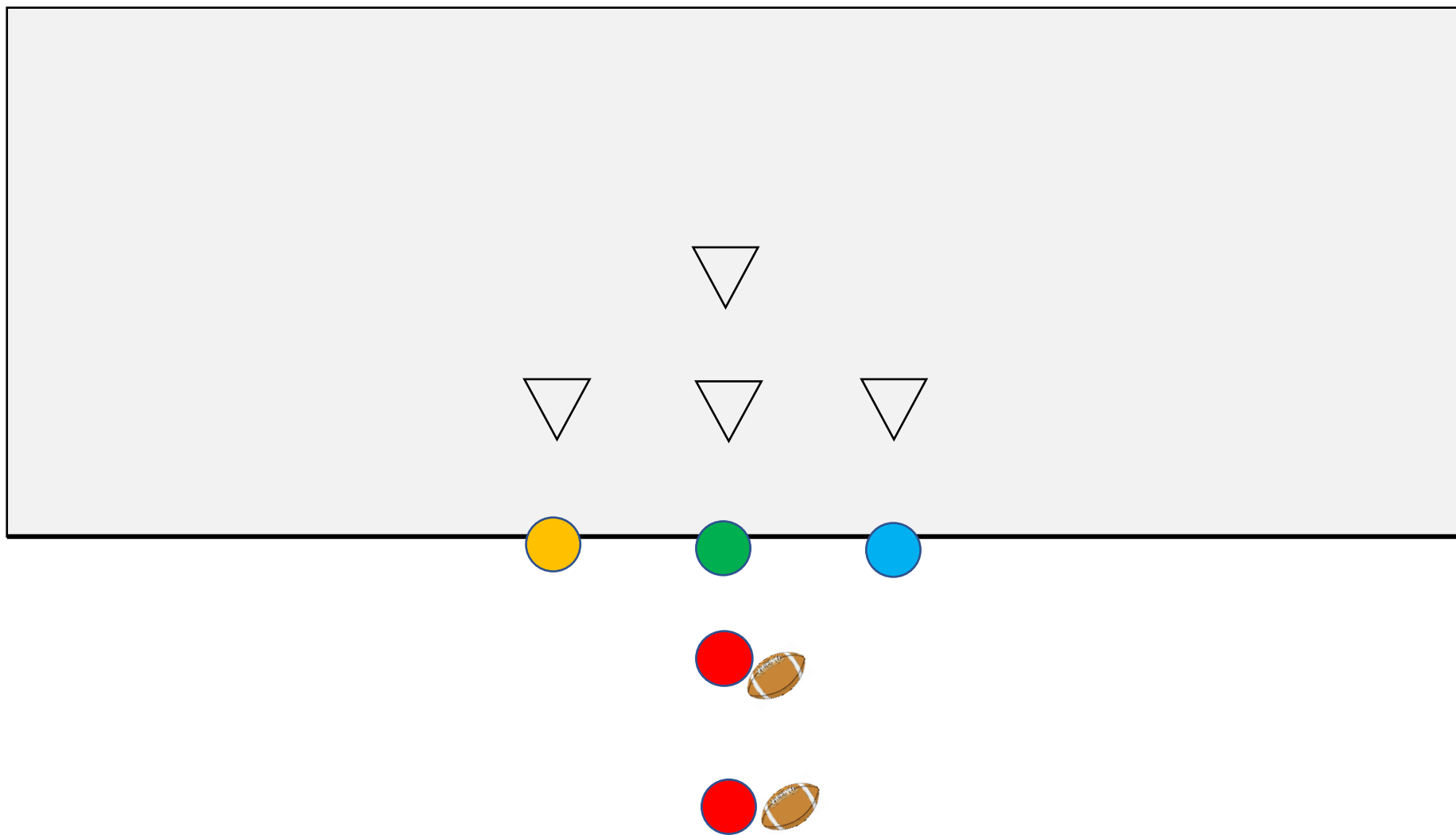
## (2)4:4のゲーム

- ・ボールをキャッチした時点で、得点になることや、1点ゾーンでキャッチしたら2点ゾーンを目指して走るように指示します。
- ・パスが大きすぎたり、届かなかったりする場合はたくさん見られますが、ゲームを通して、人によって投げる加減を調整できるようになってきます。
- ・大きい山なりのパスは相手に取られやすい(インターセプト)ことをプレイを通して気づかせます。



# パスの作戦

● QBから ● へのパス





# パス攻撃 1対1



ロングパス成功





# フライングフットボール(7)

チーム名( ) ( ) 班  
月 日(記録 )

## (7)パスの作戦

今回から、パスの攻げきです。パスはランとちがって自分のチームを大きく進めることができます。

### <パスのきまり>

パスは1回の攻げきで1回だけ前パスを投げるができます。  
パスはスクリメージライン(センターやレシーバーがならぶライン)よりも前で投げることはできません。

○チーム分け 試合は4人でします。チームで順番を決めて、交代で4人ずつ出ます。

(5人チームは一人ずつ。6人チームは2人ずつがコーチの役わりをする。)

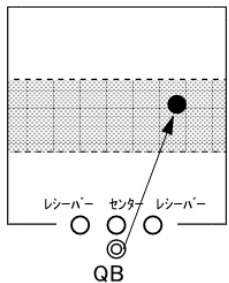
・コーチの順番

( ) → ( ) → ( ) → ( ) → ( )

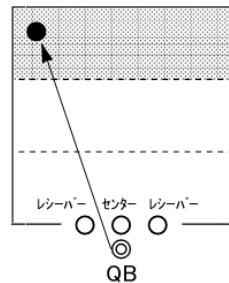
### ○ルール

- ・QBがラインをこえれば、攻げき成功。(1点か2点)
- ・レシーバーはQBの投げたボールをもらう。
- ・センターはQBのタオルが取られないように、QBを守ります。

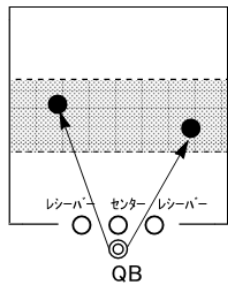
①1レシーバーパス(S) ショートパス



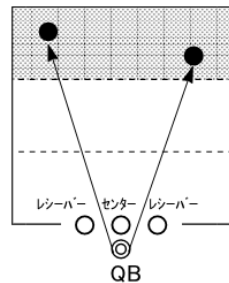
②1レシーバーパス(L) ロングパス



③2レシーバーパス(S) ショートパス



④2レシーバーパス(L) ロングパス



- ① 1レシーバーパス(パスするレシーバーを決めておき、その人にパスする。)  
② 2レシーバーパス(QBが2人のレシーバーでDFのいない人にパスする。) ※QBの判断が重要

○ゲームの進め方 始める前にだれの作戦で行くのかを決めておく。

○ゲームの記録 (コーチが記録します。) ※ゲームのない班は、しんぱんをします。

Aコート ① 班対班 ② 班対班 ③ 班対班  
Bコート ① 班対班 ② 班対班 ③ 班対班

☆結果の欄には、「作戦通りうまく行って得点できた◎」「作戦通りに動けたが得点できなかった○」「作戦通りに動けなかったが得点できた△」「作戦通りに動けず得点できなかった×」で記入しましょう。

作戦	QB	レシーバー	◎○△×↓ 得点			
1						
2						
3						
4						
5						
6						

作戦	QB	レシーバー	◎○△×↓ 得点			
1						
2						
3						
4						
5						
6						

# パスの作戦(2レシーバーパス)

## ☆攻撃側

## ☆守備側はマンツーマンの守り

- ・QBはDFの状況を判断して、タイミングよくボールを投げる。
- ・レシーバーは空いた空間を見つけて走り込み、確実にボールをキャッチする。

## (1)グループでの作戦練習 3:2ヘルプパス

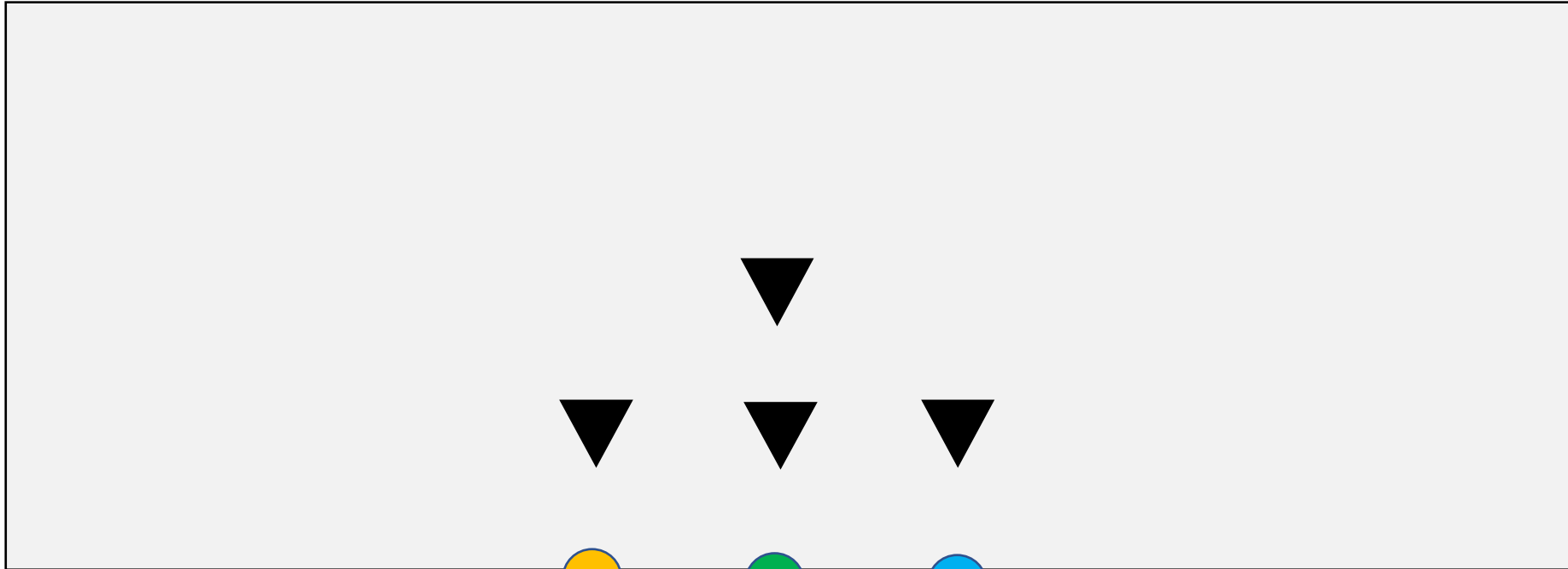
- ・「ヘルプ」の声でDFは立ち止まり、レシーバーは空いた空間を見つけて走り、パスをもらいます。QBからボールが離れたら、DFは動くことができます。
- ・DFのいない所でパスをもらうという意識付けをします。

## (2) 4:4のゲーム(3回連続した攻め)

- ・グループ同士の対戦
- ・レシーバーはDFのいない空間に走ります。
- ・QBの瞬時の判断が大切になってきます。QBはDFの状況を把握して、DFのいない(少ない)レシーバーにパスを出します。
- ・パスがDFに取られたら攻撃権がなくなる(インターセプト)ので、パスは危険なプレイでもあることを知らせます。

## 2レシーバーパスの作戦

● QBから ● へのパス



レシーバーが左右に走ります。QBはDFの状況を見て、DFが少ない(少ない)方のレシーバーにパスを出します。



右のレシーバーが  
ノーマークだ!



3対2 ヘルプパス



# 2レシーバーパス



時間がかかるとパスコースを切られてしまう



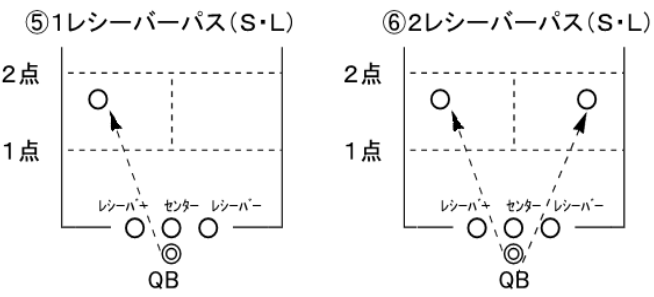
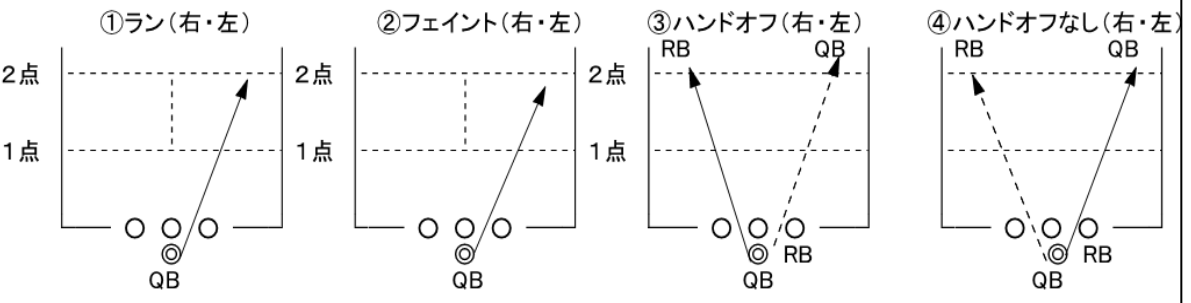
# フラッグフットボール(8)

チーム名( ) ( )班  
月 日(記録)

(8)ラン・パスの作戦  
これまでに学習してきた「ラン」「フェイント」「パス」の作戦を生かしたゲームを行います。どのような場面で、どんな作戦を使ったらよいかを考えてプレイしましょう。

○チーム分け 試合は4人でします。チームで順番を決めて、交代で4人ずつ出ます。(5人チームは一人ずつ。6人チームは2人ずつがコーチの役わりをする。)  
・コーチの順番  
□ ( ) → ( ) → ( ) → ( ) → ( )

○ルール  
・ランでラインをこえるか、パスで取るか成功すれば1点か2点。



○作戦 せめの作戦はこの6種類。  
グループのそれぞれの人が活やくできる作戦を作ります。



○ゲームの進め方 始める前にだれの作戦で行くのかを決めておく。  
○ゲームの記録 (コーチが記録します。) ※ゲームのない班は、しんぱんをします。  
Aコート ① 班 対 班 ② 班 対 班 ③ 班 対 班  
Bコート ① 班 対 班 ② 班 対 班 ③ 班 対 班

☆結果の欄には、「作戦通りうまく行って得点できた◎」「作戦通りに動けたが得点できなかった○」「作戦通りに動けなかったが得点できた△」「作戦通りに動けず得点できなかった×」で記入しましょう。

	作戦	QB	センター	◎○△× ↓ 得点		
1						
2						
3						

	作戦	QB	センター	◎○△× ↓ 得点		
1						
2						
3						

# ラン・パスの作戦

## ☆攻撃側

・QBはDFの状況を判断して、タイミングよくボールを投げたり、手渡したり、走ったりする。

## ☆守備側はマンツーマンの守り

### (1)グループでの作戦練習

・ランの作戦、パスの作戦の確認

### (2) 4 : 4 のゲーム (3回連続した攻め)

- ・グループ同士の対戦
- ・レシーバーはDFのいない空間に走ります。
- ・になってきます。QBはDFの状況を把握して、DFのいない(少ない)レシーバーにパスを出します。
- ・パスプレイであっても、状況によってQBランに変えることも可能です。(QBの瞬時の判断)
- ・3回の攻撃権があるが、パスがDFに取られたら攻撃権がなくなります。

(9) 4:4の作戦づくり「タッチダウンできる作戦をつくろう」

○今日のめあて

☆攻撃側

グループのメンバー全員が、タッチダウンできる作戦を作ろう。

◎その人に合った作戦を立てよう。(何が得意か?をよく考えよう)

- ①ラン、パスの2つの作戦を作る。②その人が必ずQBになる。③他の人の名前も書く

※QBはローテーションします。(次回からのゲームでは、同じ人の作戦ばかりを使わない)

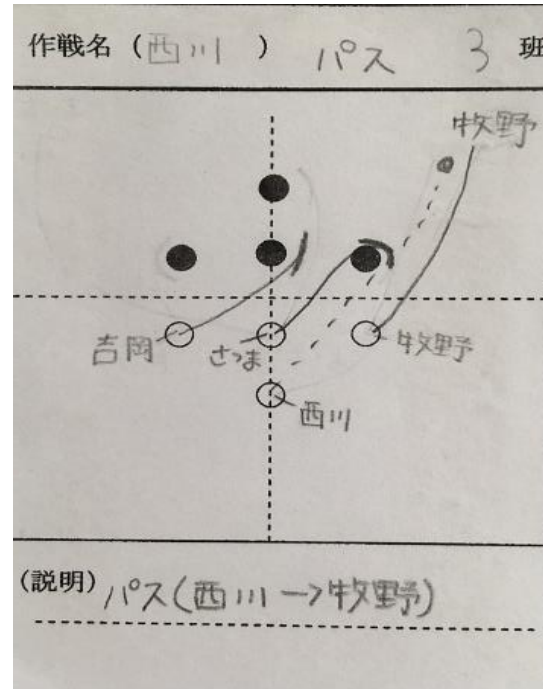
作戦名	ラン	パス
	◎説明	
	-----	
	-----	
	-----	

作戦名	ラン	パス
	◎説明	
	-----	
	-----	
	-----	

教室でのマイ作戦づくり

これまでのラン、ハンドオフ、パスの作戦の中から、自分の得意とするマイ作戦を作る。

- ・一人につき、ラン、パスの2つの作戦を作ります。
- ・各作戦では、誰がどのポジションにつくのかを決めます。
- ・カードを台紙に貼り、次回のゲームからカードを元にプレイします。





# フックフットボール(10)

チーム名( ) ( )班  
月 日(記録)

(10)マイ作戦でのゲーム:得点ができるマイ作戦を考え、その作戦が成功したか失敗したかをたしかめよう。

○チーム分け 試合は4人でします。チームで順番を決めて、交代で4人ずつ出ます。

(5人チームは一人ずつ。6人チームは2人ずつがコーチの役わりをする。)

・コーチの順番

□ ( ) → ( ) → ( ) → ( ) → ( ) → ( ) □

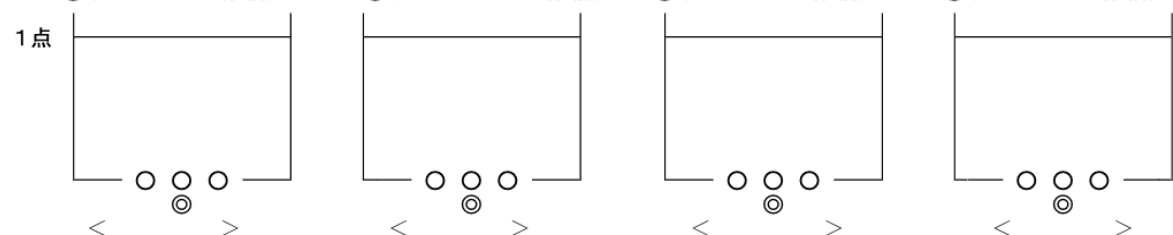
○ルール

・4人での攻めは3回連続で行う。QBがラインをこえれば、攻め成功。(1点)

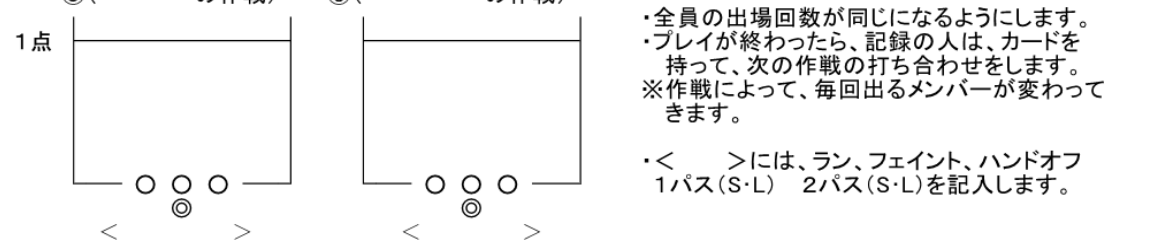
・ガードは、QB(またはRB)が得点できるように助ける。

○ゲームの進め方 始める前にだれの作戦で行くのかを決めておく。

①( )の作戦 ②( )の作戦 ③( )の作戦 ④( )の作戦



⑤( )の作戦 ⑥( )の作戦



・全員の出場回数が同じになるようにします。  
・プレイが終わったら、記録の人は、カードを持って、次の作戦の打ち合わせをします。  
※作戦によって、毎回出るメンバーが変わってきます。

・< >には、ラン、フェイント、ハンドオフ  
1パス(S・L) 2パス(S・L)を記入します。

○ゲームの記録 (コーチが記録します。) ※ゲームのない班は、しんぱんをします。

Aコート ① 班対班 ② 班対班 ③ 班対班  
Bコート ① 班対班 ② 班対班 ③ 班対班

☆結果の欄には、「作戦通りうまくいって得点できた◎」「作戦通りに動けたが得点できなかった○」「作戦通りに動けなかったが得点できた△」「作戦通りに動けず得点できなかった×」で記入しましょう。

	作戦(左右)	QB	RB	◎○△×↓ 得点			
1							
2							
3							
4							
5							
6							

	作戦(左右)	QB	RB	◎○△×↓ 得点			
1							
2							
3							
4							
5							
6							

## マイ作戦を試す

- ・マイ作戦を使って、ゲームを行う。
- ・作った作戦でプレイして課題を見つけ、よりよい作戦に作り替える。

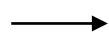
### <ゲームの進め方>

- ・3回の連続した攻撃を行います。
- ・プレイの前に、どの作戦をするのか相談します。一人につき2つの(ラン・パス)作戦があります。
- ・各ポジションは誰なのかをカードで確認します。(QBになる人は、最終的にはその作戦を覚えられるようにします。)
- ・作戦に基づきプレイします。
- ・うまく行かなかった場合は、よりよい作戦に作り替えます。

※同じ作戦ばかり使わないようにします。

※パス作戦でインターセプトされた場合は、攻撃権を失い、攻守交代になります。

審判が両手を広げた間隔を確かめてからプレイが始まる。



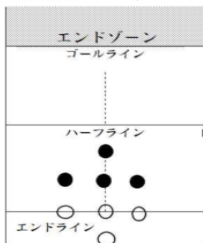
# フラッグフットボール(11)

チーム名( ) 月 日(記録) ( )班

(11)「ダウン制」で作戦をたしかめよう

## 攻げき

- ①3回の連続した攻げきをします。②進んだ地点からの攻げきをします。
- ・ハーフラインまで行ったら(ファーストダウン)  
→さらに3回の攻げきができます。
- ・ハーフラインまで行かなかったら(ファーストダウンできなかったら)  
→攻めと守りが交代します。
- ・エンドゾーンまで行ったら1点が入ります。(タッチダウン)  
(攻めと守りが交代)



○チーム分け 試合は4人でします。チームで順番を決めて交代で4人ずつ出る。

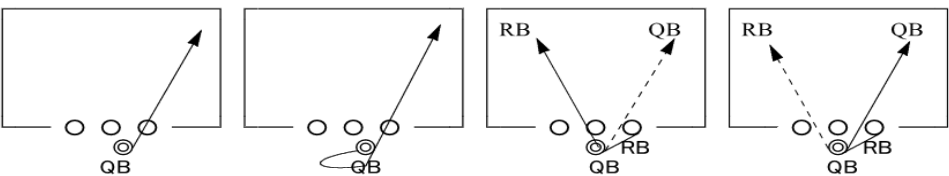
(5人チームは一人ずつ、6人チームは2人ずつがコーチの役わりをする。)

・コーチの順番

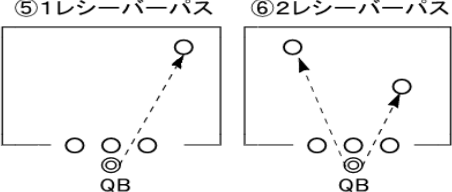
( )→( )→( )→( )→( )→( )

## ○作戦

- ①ラン(左・右) ②フェイント(左・右) ③ハンドオフ(右・左) ④ハンドオフなし(右・左)



- ⑤1レシーバーパス(S・L) ⑥2レシーバーパス(S・L)



○ゲームの進め方 ゲームのたびにどの作戦で行くのかを決める。

○ゲームの記録 ※ゲームのない班は、しんぱんをします。どこまで進んだのかをしっかりと見ておくこと！

Aコート ① 班 対 班 ② 班 対 班 ③ 班 対 班  
Bコート ① 班 対 班 ② 班 対 班 ③ 班 対 班

☆作戦の欄には番号と、ラン(ラ)・フェイント(フ)・スイッチ(ス)・ダミー(ダ)・パス(パ)を記入。

☆結果の欄には、「作戦通りうまく行って成功◎」「作戦通りに動けただけで失敗○」「作戦通りに動けなかったが、成功△」「作戦通りに動けず、失敗×」のいずれかの記号を記入してください。

◎第1試合 対( )班				
( )対( ) 勝・負・分				
攻め	だれの作戦	作戦番号	結果 ◎○△×	得点
ファーストダウン( )回				
タッチダウン( )回 得点( )点				

◎第2試合 対( )班				
( )対( ) 勝・負・分				
攻め	だれの作戦	作戦番号	結果 ◎○△×	得点
ファーストダウン( )回				
タッチダウン( )回 得点( )点				

# ダウン制のゲーム1(リーグ戦)

## ☆攻撃側

- ・3回の攻撃を有効に使い、タッチダウンを目指す。

## ☆守備側はマンツーマンの守り

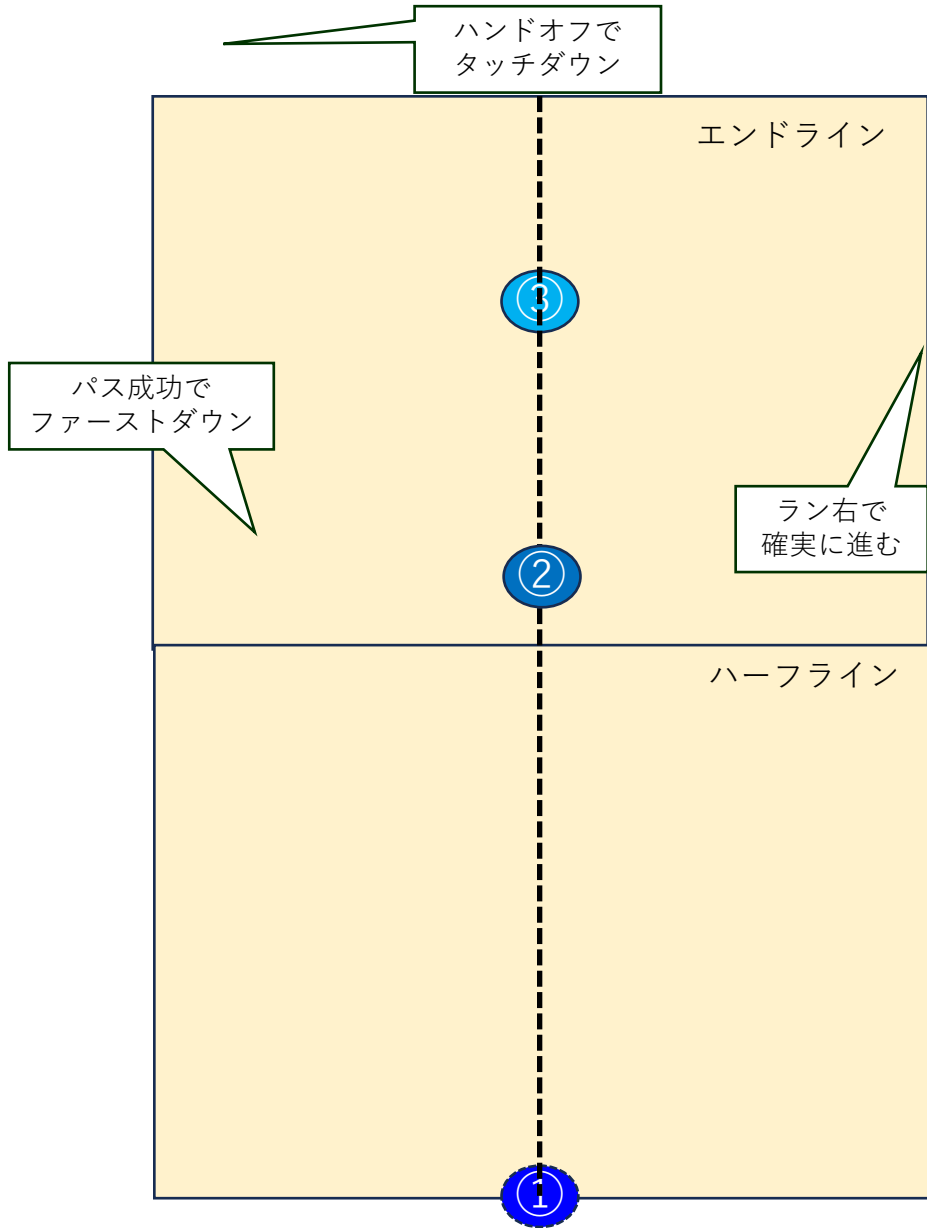
### (1)作戦の確認

グループで作戦カードを見ながら、ポジションと作戦の理解をします。

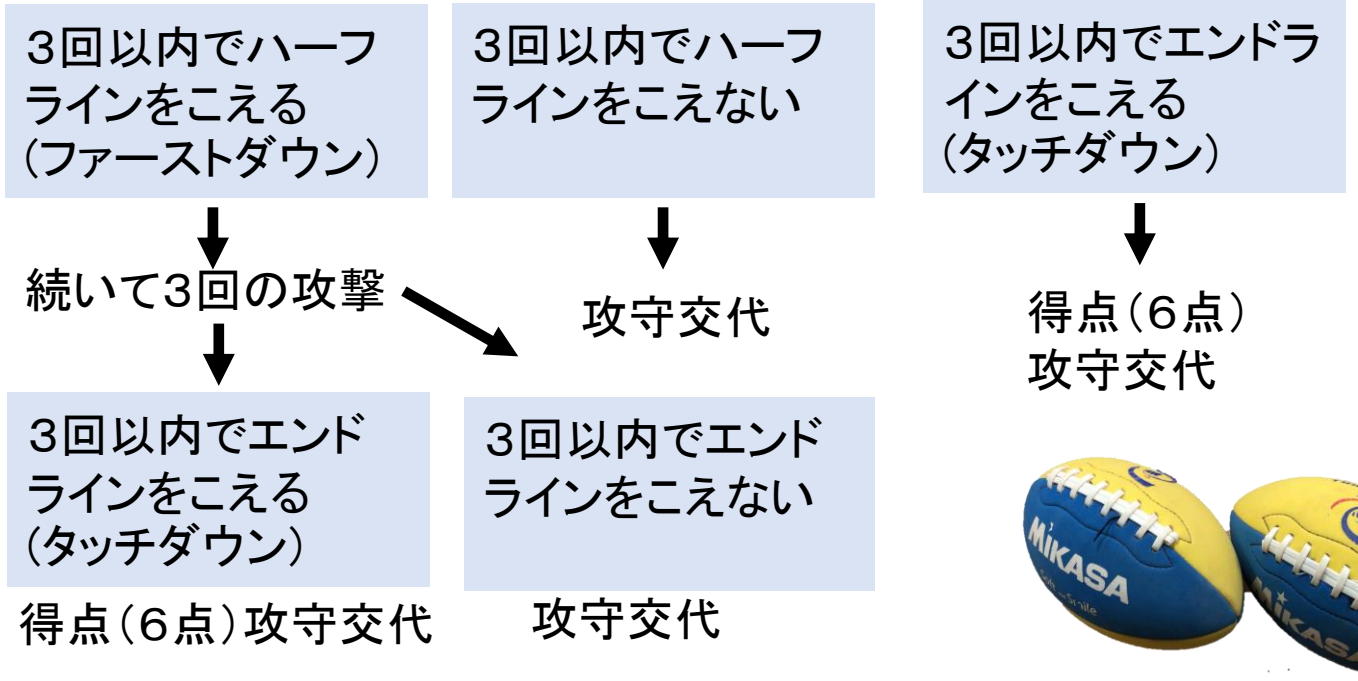
### (2)4対4のゲーム

- ・3回の連続した攻撃を行います。
- ※同じ作戦ばかり使わないようにします。
- ・3回以内の攻撃でハーフラインを越えると(ファーストダウン)、更に3回の攻撃ができます。
- ・ランで進むと(タオルが取られたり、タッチラインから外に出た場合)次はその地点からの攻撃になります。
- ・各プレイの初めはコート中央から行います。
- ・パスが失敗した場合は、元の場所からの攻撃になります。
- ・パスでインターセプトされた場合は、攻撃権を失い、攻守交代になります。
- ・インターセプトをした時点で攻守が変わるので、ボールを取ったDFは、そのままエンドラインに向かって走り、タッチダウンすると得点になります。

# ダウン制の試合



## 3回の連続した攻撃



(例) 青チームの攻撃 攻撃は常に中央のラインから

- ①パス右…パス成功、ハーフラインを越えたので、3回の攻撃権
- ②ラン右…ランで外に出る→その地点の中央から
- ③ハンドオフ左…成功でタッチダウン (6点)

※ここではタッチダウンの得点を6点としています。



ダウン制 3回の攻撃でタッチダウン

作戦①パス左





ダウン制 後方に下がると、次の攻撃はその地点からとなる







# リーグ戦(ランプレイ)





# リーグ戦(パスプレイ)



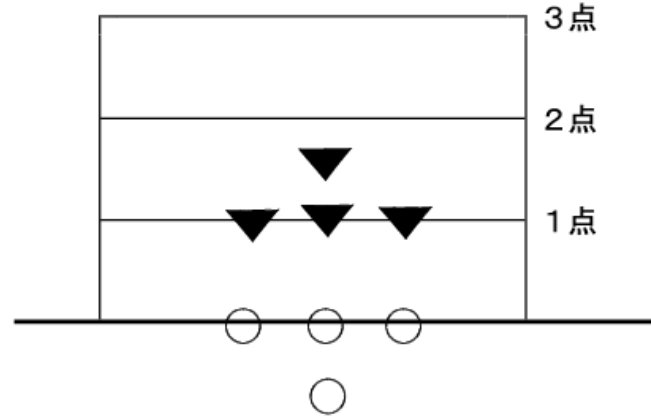


# フラッグフットボール⑬～⑮ 学年交流戦

(時間に余裕のあるとき、またはリーグ戦の代わりに)

○日(水)2限	1組	VS	2組
△日(水)3限	3組	VS	4組
×日(木)5限	2組	VS	4組
◇日(金)4限	1組	VS	3組
◎日(月)5限	1組	VS	4組
□日(火)4限	3組	VS	2組

※4クラスの場合



## 【試合の流れ】

- ・それぞれの班が、前半と後半に分ける。  
前半をまた、半分に分けて行う。

(例)Aコート

ゲーム1 1班同士 前半(5～8分)  
後半(5～8分)

ゲーム2 2班同士 前半(5～8分)  
後半(5～8分)

Aコート	
ゲーム1	1班
ゲーム2	2班

Bコート	
ゲーム1	3班
ゲーム2	4班

Cコート	
ゲーム1	5班
ゲーム2	6班

農園

## 【ゲーム】

- ・せめの4人が3回連続攻撃して、そのまま守りにも参加する。
- ・裏表の攻撃が終われば、メンバーチェンジする。
- ・裏表の攻撃があるが、時間が来たらその時点でゲームは終わる。但し、1ゲームの合計 点で勝敗を決める。
- ・先攻チームが得になるので、例えば、前半が1組なら後半は2組から始まるようにする。
- ・ゲームは、必ず平等に出場できるようにする。(同じ者が何度も出ない。)

## 【プレイ場面】

- ・教師の笛の合図ではなく、QB(ボールを持っている人)のかけ声でゲームが始まる。「セット・レディー・ゴー」の「ゴー」でゲームが開始。
- ・守りのチームは、両手を広げた間隔で対峙する。
- ・守りのチームのフォーメーションは、攻めのチームの形に合わせる。(鏡になる)